# अपने दिल की आवाज़ सुनें



पॉल शॉवर्स

चित्र: जोसेफ लो

# अपने दिल की आवाज़ सुनें



पॉल शॉवर्स

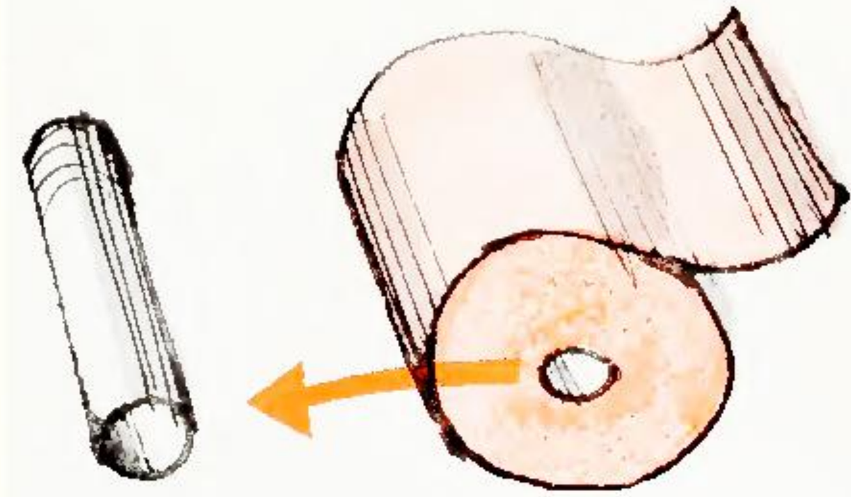
चित्र: जोसेफ लो



हर बार जब मैं डॉक्टर को दिखाने जाता हूँ,
तो वह मेरी छाती की आवाज़ सुनते हैं.
वह सुनना चाहते हैं कि मेरा दिल कैसे धड़कता है.
वह अपने स्टेथोस्कोप से सुनते हैं.
वो मेरी छाती पर एक छोटा सा गोल बटन रखते हैं और सुनते हैं.
धातु का बना वो बटन ठंडा होता है. उससे मुझे ठंड लगती है.

मुझे अपना बनाया स्टेथोस्कोप ज़्यादा पसंद है.
वो ठंडा नहीं होता है. मेरा स्टेथोस्कोप एक कार्डबोर्ड ट्यूब है.
मैं उससे अपने दिल की धड़कन सुनता हूँ.
मेरी बहन लिसा के पास भी एक ट्यूब है.
हम ट्यूब से एक-दूसरे के दिल की धड़कन सुनते हैं.





कभी-कभी हम पुराने पेपर-टॉवल के रोल से ट्यूब का इस्तेमाल करते हैं.
कभी-कभी हम पुराने टॉयलेट-पेपर रोल से ट्यूब का भी इस्तेमाल करते हैं.
उसके लिए किसी भी तरह के गत्ते का ट्यूब काम करेगा.
आप इस तरह से उसे उपयोग कर सकते हैं.
अपने दोस्त से उसकी छाती पर वह जगह ढूँढ़ने को कहें
जहाँ वह अपने दिल की धड़कन महसूस कर सके.
अपनी ट्यूब का एक सिरा उस जगह पर रखें.
अब आप दूसरे सिरे से अपने कान से सुनें.



हम अपने दोस्तों के दिल की धड़कन भी सुनते हैं,
और वे हमारे दिल की धड़कन सुनते हैं.
फिल का दिल इस तरह धड़कता है:
पम-पम पम-पम पम-पम पम-पम.
मौली का दिल भी इसी तरह धड़कता है.
मेरा भी. लिसा का भी.



मेरे पिता का दिल धीमा है. वो इस तरह धड़कता है:

का-डम का-डम का-डम का-डम.



एंड्रयू केवल ग्यारह महीने का है.

माँ उसे गोद में लेती है, और हम उसके दिल की धड़कन सुनते हैं.

एंड्रयू का दिल बहुत तेज़ धड़कता है. वो इस तरह धड़कता है:

टुप्पा टुप्पसी टुप्पा टुप्पसी टुप्पा.



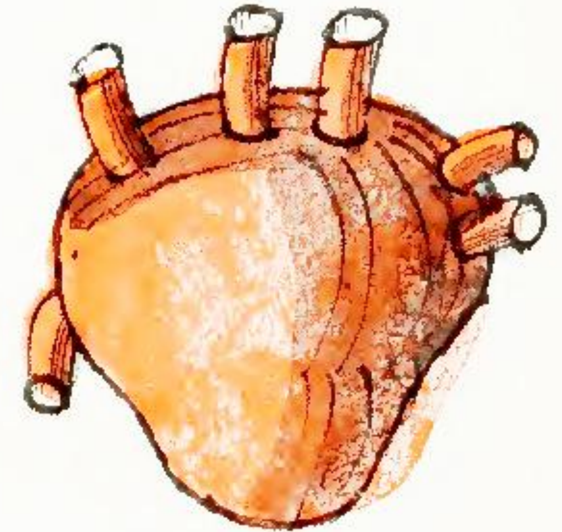
अपना हाथ अपनी छाती पर रखें.

क्या आप अपने दिल को महसूस कर सकते हैं?

आपका दिल काम कर रहा है.

आपका दिल आपके शरीर में रक्त प्रवाहित कर रहा है.





आपका दिल आपकी मुट्ठी जितना बड़ा है.

वो वैलेंटाइन पर बने दिल जैसा नहीं दिखता.

असल में वो एक नाशपाती जैसा होता है.

आपके दिल में नलिकाएँ जुड़ी होती हैं.

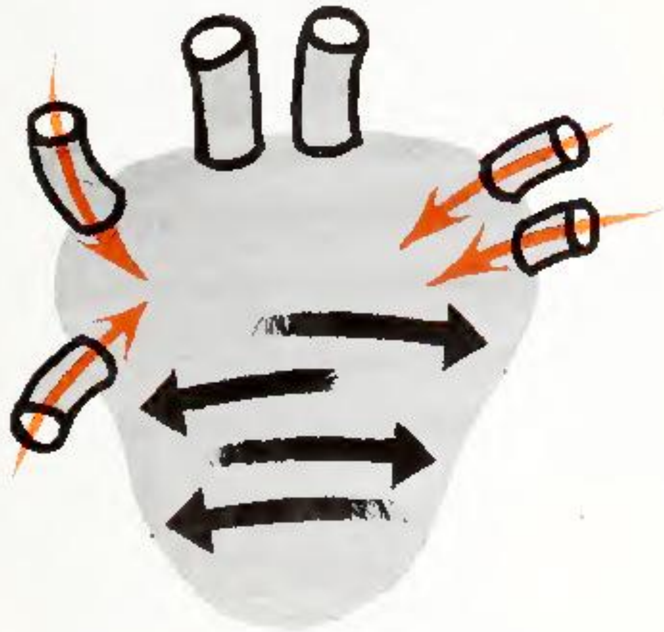
इन नलियों के ज़रिए रक्त आपके दिल में अंदर-बाहर होता है.



आपका दिल खून से भरा होता है.

जब दिल धड़कता है, तो वो खुद को सिकोड़ लेता है.

तब रक्त कुछ नलियों में बाहर निकल जाता है.



फिर आपका दिल सिकुड़ना बंद कर देता है और वो फिर से खुल जाता है.

फिर रक्त अन्य नलियों के ज़रिए दिल में आता है.



आपके दिल से रक्त को दूर ले जाने वाली नलियों को धमनियाँ कहते हैं.

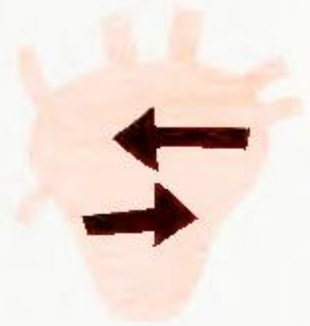
आपके दिल में रक्त लाने वाली नलियों को शिराएँ कहते हैं.

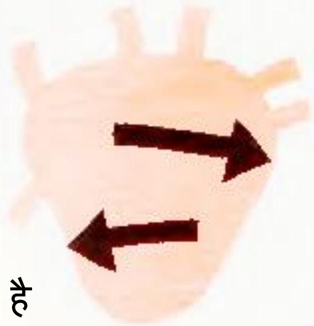
इस तस्वीर में धमनियाँ लाल रंग की हैं.

और शिराएँ काले रंग की हैं.

आपका दिल मज़बूत मांसपेशियों से बना है.

वो रात-दिन सिकुड़ता है





खुलता है

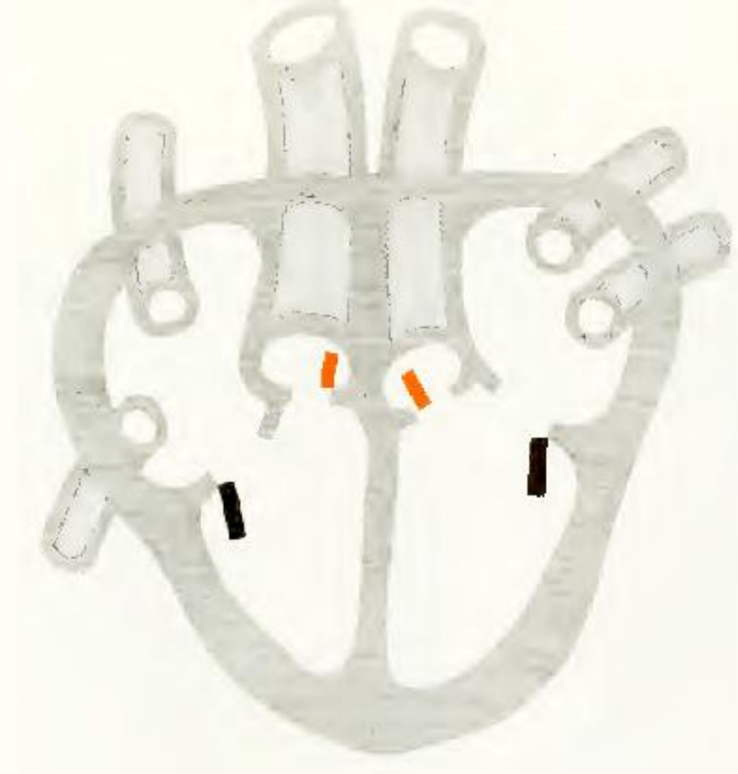


सिकुड़ता है



खुलता है.

आपका दिल हर समय धड़कता रहता है.



दिल अंदर से कुछ इस तरह दिखता है:

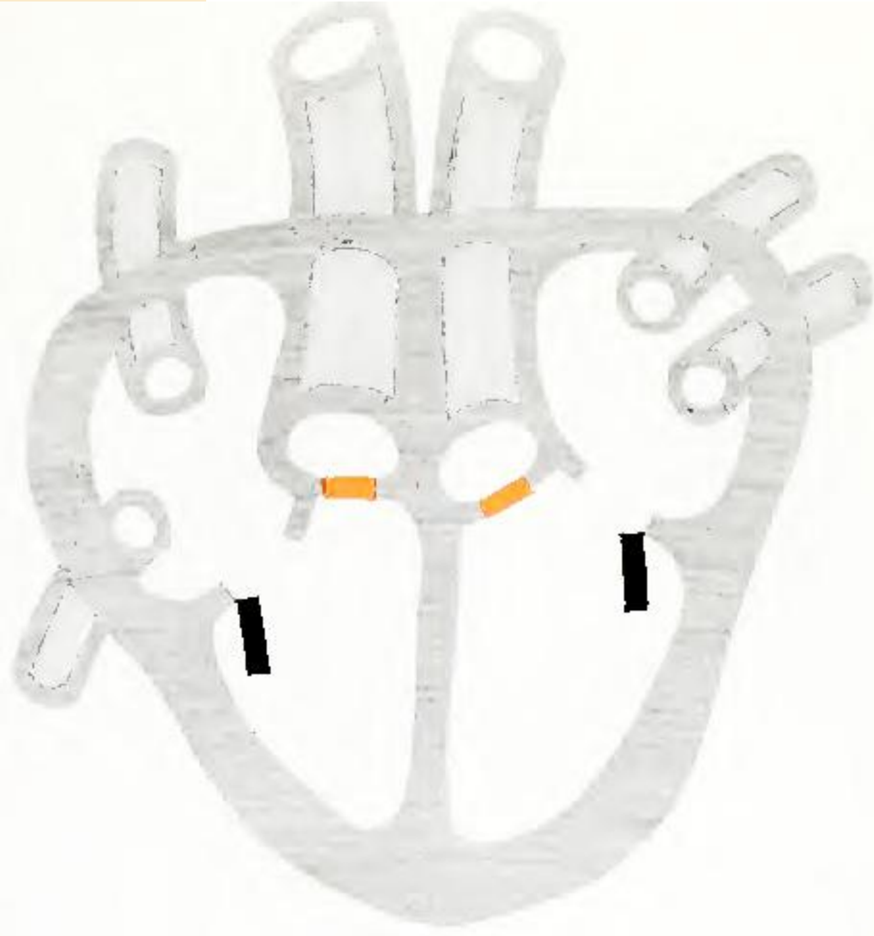
दिल बीच में से, दो हिस्सों में बँटा होता है.

हर आधे हिस्से में शिराएँ और एक धमनी जुड़ी होती है.

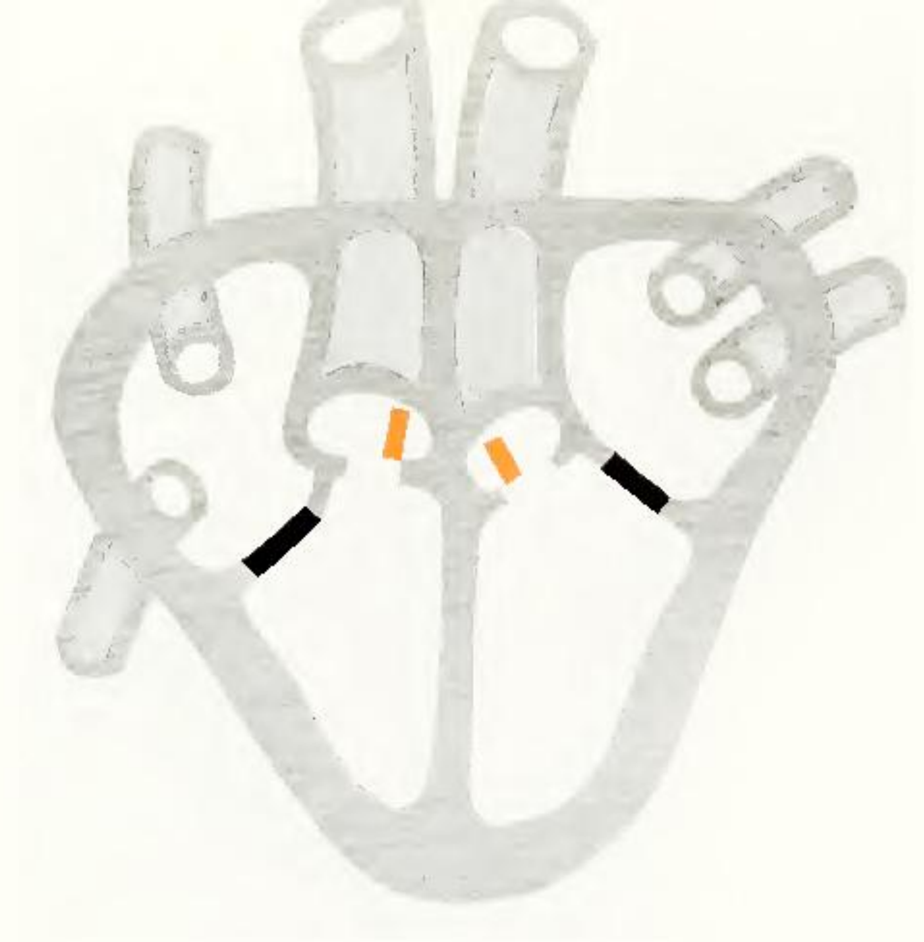
हर आधे हिस्से में छोटे-छोटे दरवाज़े भी होते हैं.

इन दरवाज़ों को वाल्व कहते हैं.

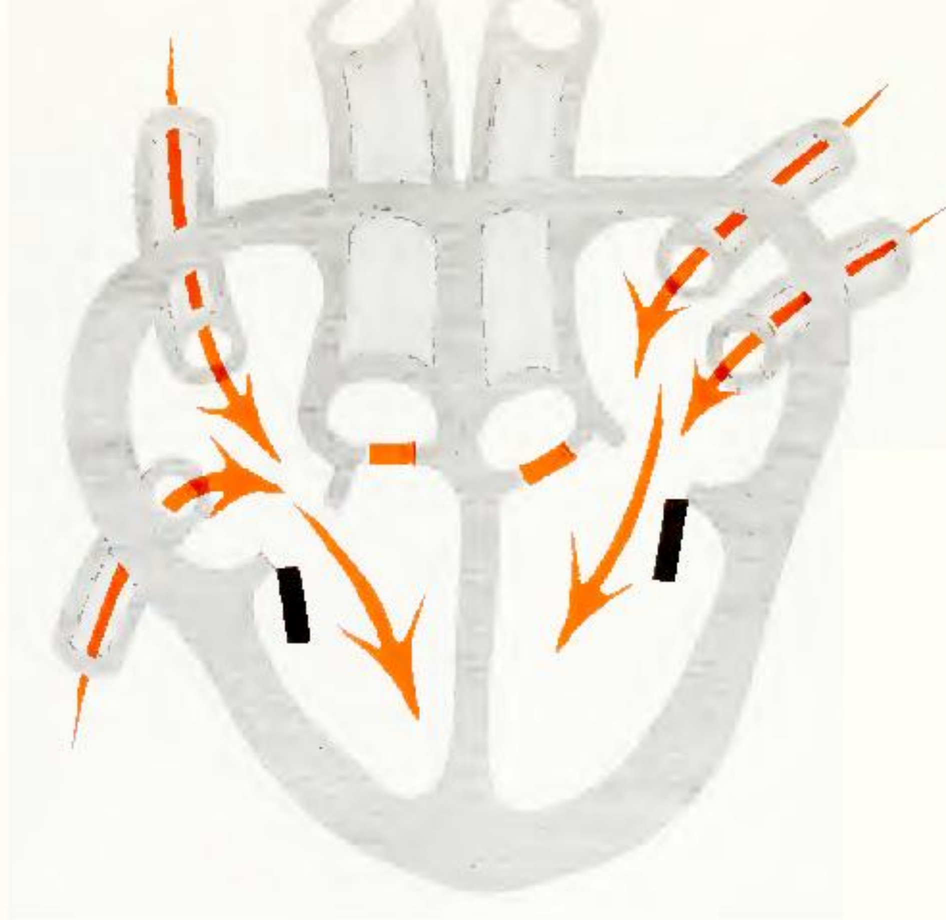
इस चित्र में वाल्व लाल और काले रंग से रंगे हुए हैं.



पूरे दिन, पूरी रात, ये वाल्व खुलते और बंद होते रहते हैं,
वे खुलते और बंद होते हैं.
जब काले वाल्व खुलते हैं, तो लाल वाल्व बंद हो जाते हैं.



जब लाल वाल्व खुलते हैं, तो काले वाल्व बंद हो जाते हैं.
वाल्व रक्त को सही दिशा में प्रवाहित करते रहते हैं -
शिराओं से अंदर,
धमनियों से बाहर.



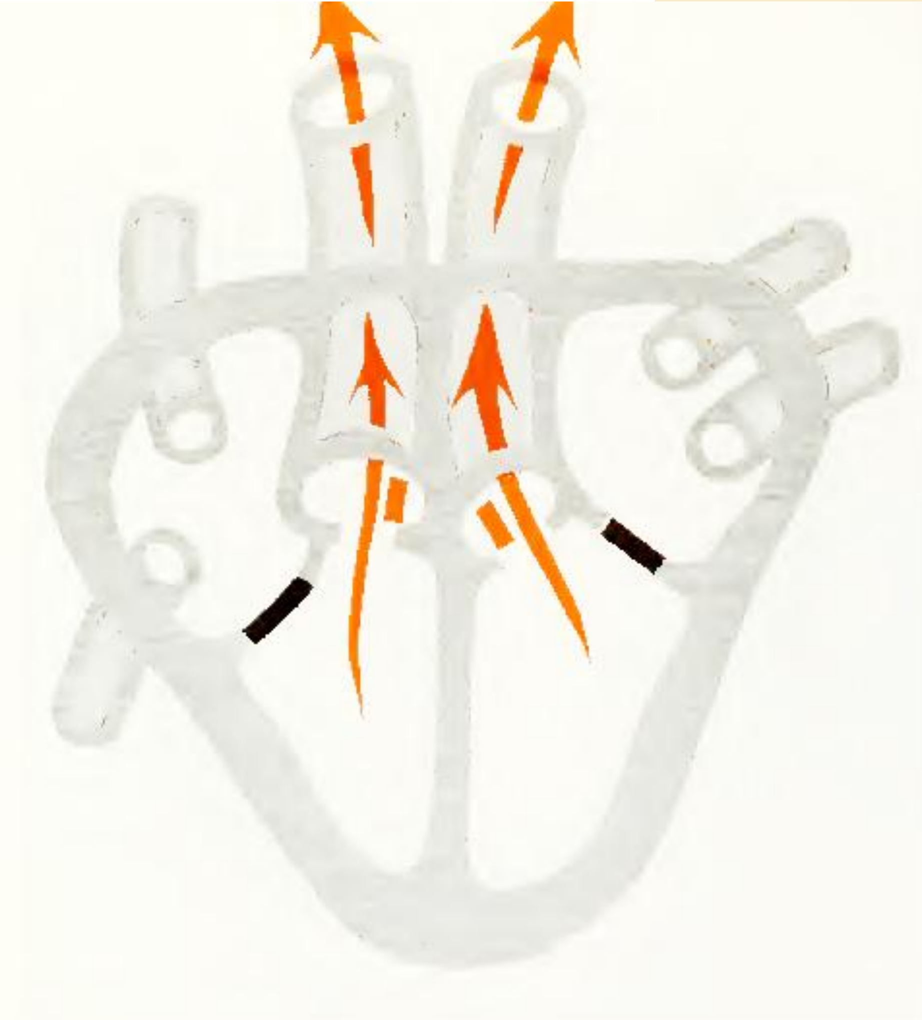
जब दिल धड़कता है तो ऐसा होता है:

हर आधा हिस्सा एक ही तरह से काम करता है.

सबसे पहले, हृदय के शीर्ष पर बड़ी नसों से रक्त अंदर आता है.

काले वाल्व खुले होते हैं.

रक्त उनके माध्यम से नीचे की ओर बहता है.

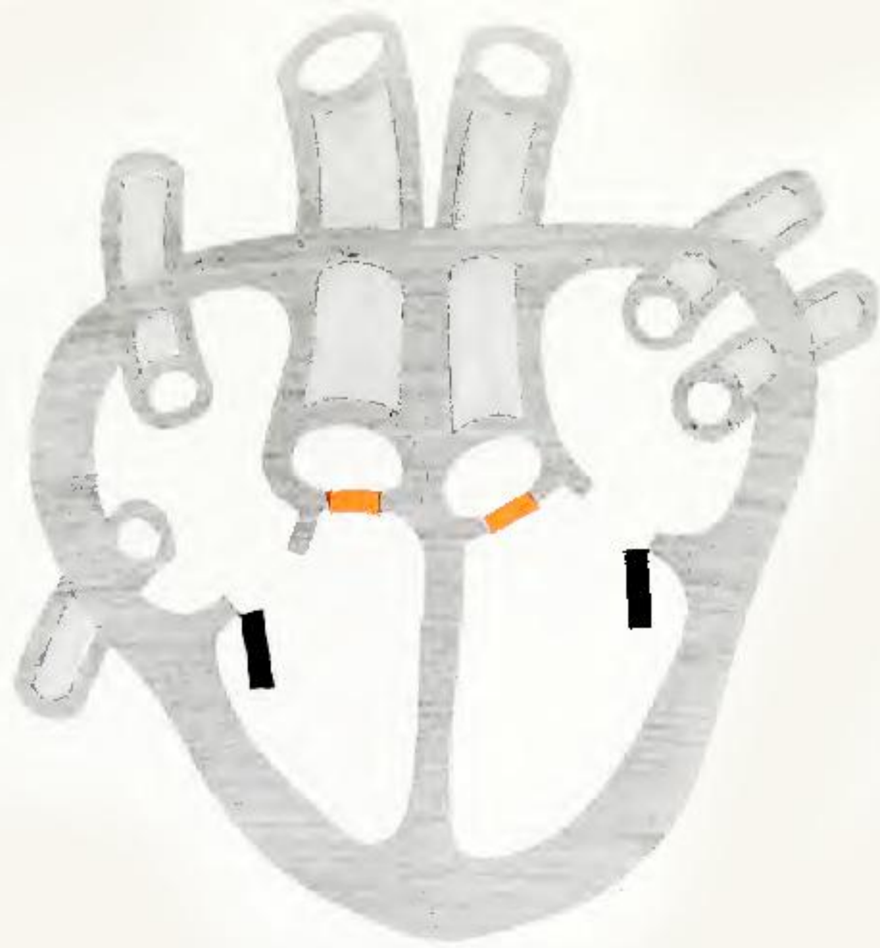


फिर हृदय सिकुड़ता है. वो रक्त को धक्का देता है.

काले वाल्व बंद हो जाते हैं. लाल वाल्व खुल जाते हैं.

अब रक्त शिराओं में वापस नहीं जा सकता.

यह केवल धमनियों में ही बह सकता है.



हृदय सिकुड़ना बंद कर देता है और फिर से खुल जाता है.
काले वाल्व खुल जाते हैं; लाल वाल्व बंद हो जाते हैं.

धमनियों में रक्त वापस हृदय में प्रवाहित नहीं हो सकता.

शिराओं का रक्त ही केवल काले वाल्वों के माध्यम से आ सकता है.

एक बार फिर हृदय रक्त से भर जाता है.

एक बार फिर यह धमनियों में रक्त निचोड़ने के लिए तैयार है.

बड़ी धमनियाँ आपके हृदय से दूर फैलती हैं.

वे आपकी भुजाओं, पैरों और सिर तक जाती हैं.

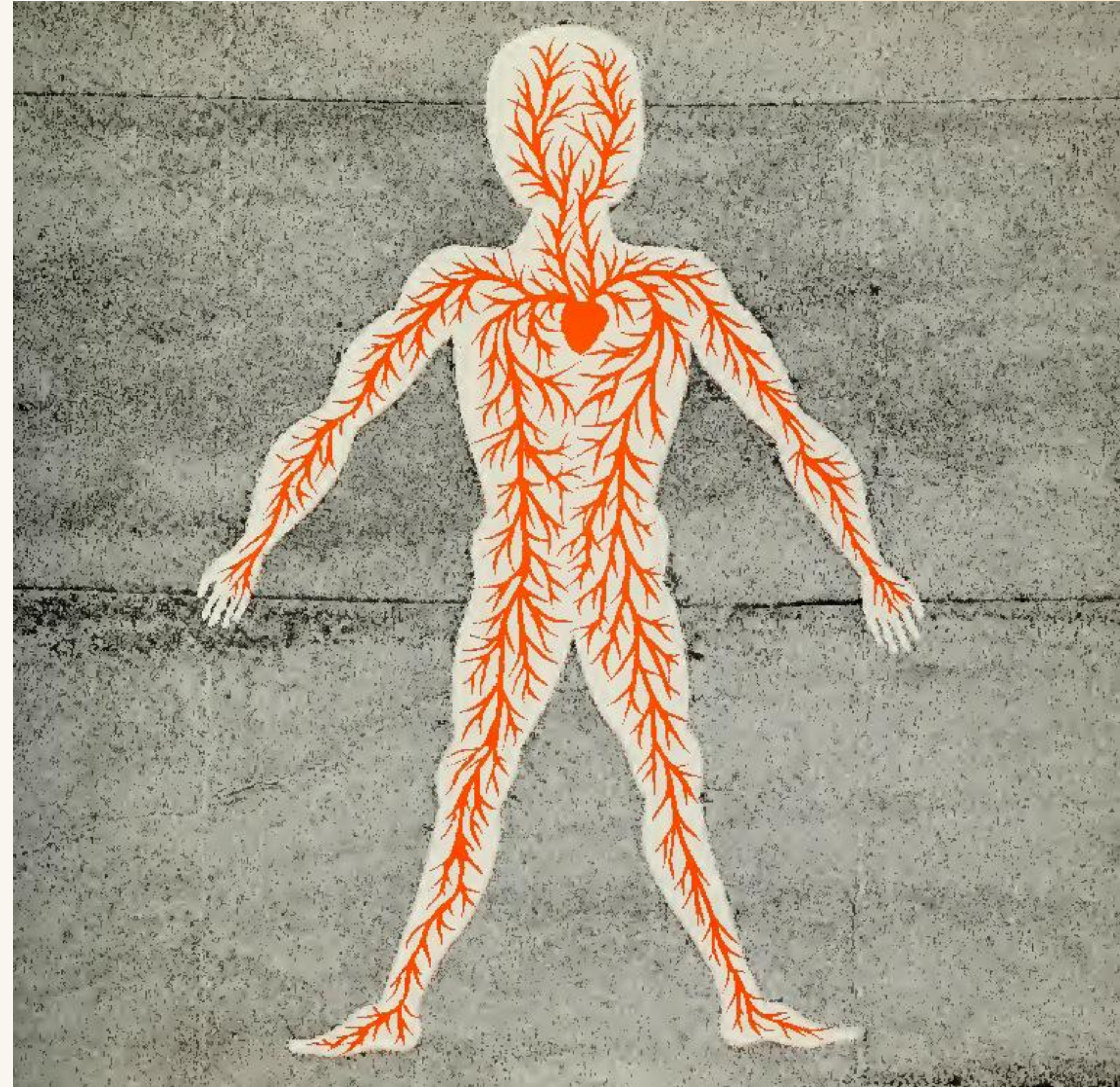
बड़ी धमनियों से छोटी धमनियाँ निकलती हैं.

वे आपके सिर के ऊपर तक जाती हैं –

आपकी उंगलियों की नोक तक

आपके पैर की उंगलियों की नोक तक

आपके शरीर के हर हिस्से तक.



अपनी कलाई को अपने अंगूठे के ठीक नीचे स्पर्श करें.
अपनी उंगलियों से धीरे से दबाएँ.



क्या आपको लगता है कि कोई चीज़
आपकी उंगलियों पर दबाव डाल रही है?
धक धक धक!

इसे आपकी नाड़ी कहते हैं.

आप अपनी कलाई में एक छोटी धमनी महसूस कर रहे हैं.
आपका दिल इसके ज़रिए रक्त को धकेल रहा है:
धड़कन—धड़कन—धड़कन—धड़कन.

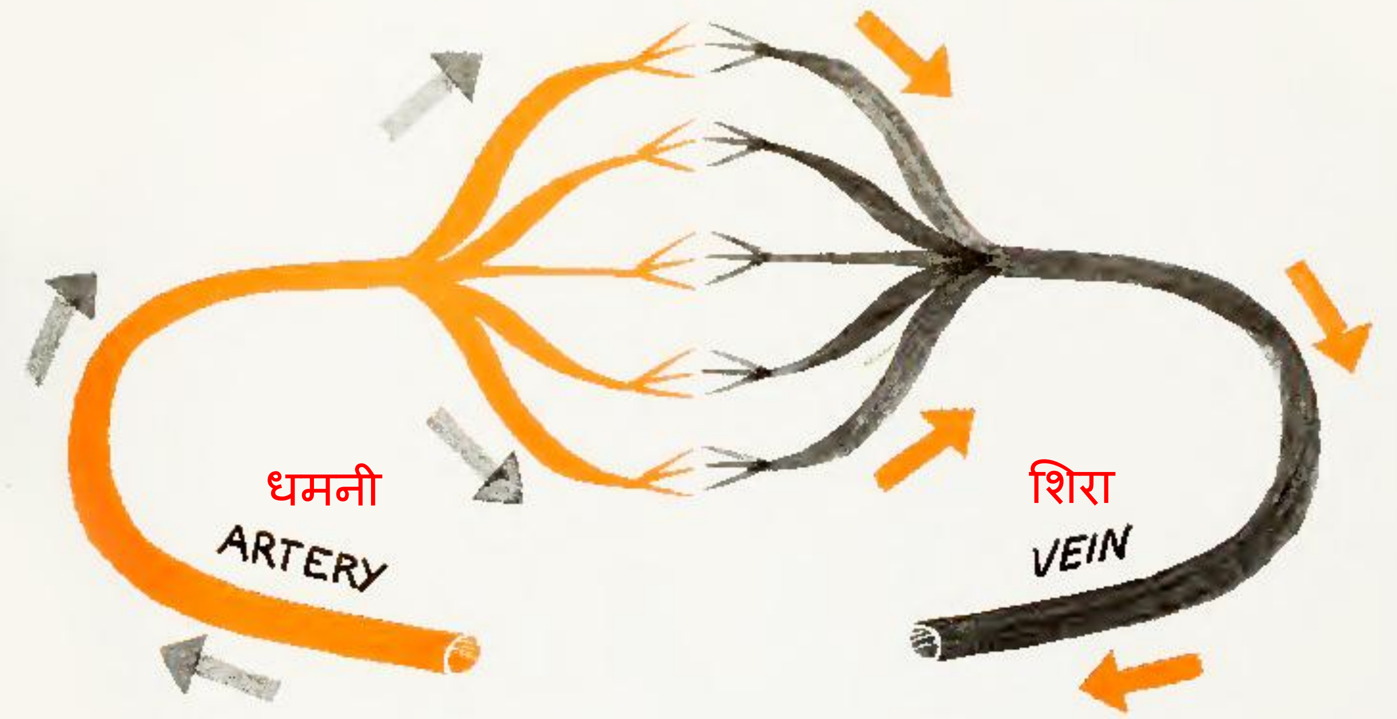
आप अपनी नाड़ी को महसूस करके बता सकते हैं
कि आपका दिल कितनी तेज़ी से धड़क रहा है.



आप अपने शरीर की दूसरी धमनियों में भी नाड़ी को महसूस कर सकते हैं.
अपनी कनपटी को स्पर्श करें.
वे आपके सिर के दोनों ओर आपकी आँखों और कानों के बीच में होगी.
प्रत्येक कनपटी में एक धमनी होती है. क्या आप उसे महसूस कर सके?



अपनी गर्दन के किनारों को अपनी ठोड़ी के ठीक नीचे स्पर्श करें
जहाँ यह आपके शरीर से जुड़ती है.
हल्के से स्पर्श करें. क्या आप वहाँ धमनियों को धड़कते हुए महसूस कर सकते हैं?




रक्त आपके हृदय से धमनियों के ज़रिए बाहर निकलता है.
यह रक्त आपके शरीर के हर हिस्से तक पहुँचता है.
रक्त सबसे छोटी धमनियों तक पहुँचता है,
रक्त नलियों में जाता है जो इसे वापस हृदय तक ले जाती हैं.
इन नलियों को शिराएँ कहते हैं.

छोटी शिराएँ बड़ी शिराओं में चली जाती हैं.

वे नालों की तरह होती हैं
जो धाराओं में बहती हैं
जो नदियों में बहती हैं.

मेरे हाथ के पीछे शिराएँ हैं.
वे देखने में बहुत छोटी हैं.

लेकिन मैं अपने पिता के हाथों के पीछे
की शिराएँ आसानी से देख सकता हूँ.



वे त्वचा के ठीक नीचे होती हैं.
वे बड़ी और रक्त से भरी होती हैं. वे त्वचा को बाहर निकाल देती हैं.
जब आप किसी शिरा को छूते हैं, तो आप उसकी धड़कन को महसूस नहीं कर सकेंगे.
आप केवल धमनी में ही नाड़ी की धड़कन को महसूस कर सकेंगे.




नाड़ी बताती है कि हृदय कितनी तेज़ी से धड़क रहा है.
इस पुस्तक को पढ़ते समय आपका हृदय कितनी तेज़ी से धड़क रहा है?
सेकंड की सुई वाली घड़ी लें और उससे अपनी नाड़ी को गिनें.
एक मिनट में आपका हृदय कितनी बार धड़कता है?



एक बच्चे का दिल एक मिनट में 130 से ज़्यादा बार धड़कता है:
टुप्पा लुप्पा टुप्पा टुप्पा टुपसी.

एक आदमी का दिल एक मिनट में लगभग
72 बार धड़कता है:
का-डम का-डम का-डम का-डम.





आठ साल के लड़के का दिल
एक मिनट में लगभग 90 बार धड़कता है:
पम-पम पम-पम पम-पम पम-पम

कभी-कभी यह थोड़ा तेज़ हो जाता है, कभी-कभी थोड़ा धीमा.



जब आप व्यायाम करते हैं
तो आपका दिल तेजी से धड़कता है.
इसे आज़माएँ और खुद देखें.

एक पैर पर बीस बार ऊपर-नीचे कूदें.
फिर बैठ जाएँ और अपनी नब्ज महसूस करें.
अपनी घड़ी की सेकंड की सुई देखें.
गिनें.
अभी आपका दिल कितनी तेजी से धड़क रहा है?

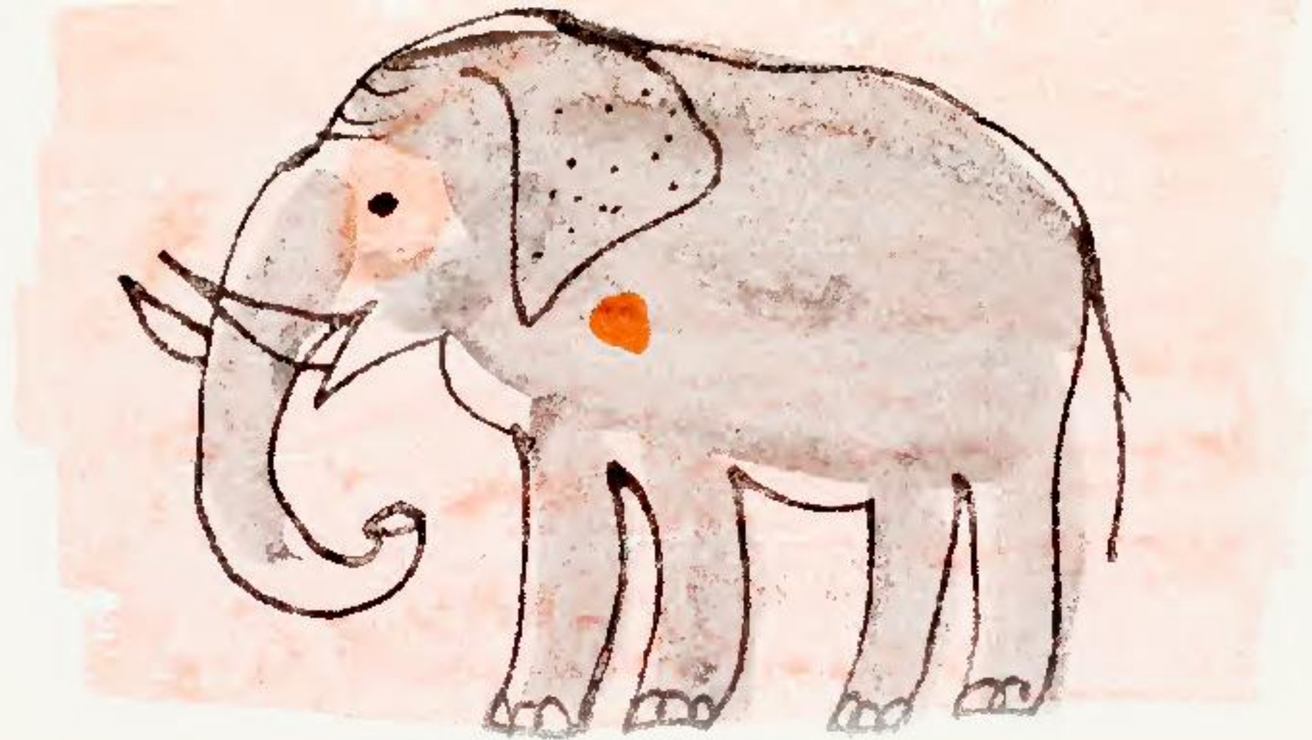


जब आप दौड़ते हैं या कूदते हैं तो
आपका दिल तेजी से धड़कता है.



जब आप सोते हैं, तो आपका दिल बहुत धीमी गति से धड़कता है.





एक बड़े जानवर का दिल छोटे जानवरों की तुलना में धीमी गति से धड़कता है.

एक हाथी का दिल एक मिनट में केवल 20 से 25 बार धड़कता है.



एक चूहे का दिल एक मिनट में

500 से अधिक बार धड़कता है.



लिसा के पास क्लेरेंस नाम का एक तोता है.

जब हम क्लेरेंस को पकड़ते हैं,

तो हम उसके दिल की धड़कन महसूस कर सकते हैं.

उसका दिल इस तरह धड़कता है:

पट-पट-पट-पट-पट.

वो इतनी तेजी से धड़कता है

कि हम उसकी गिनती नहीं कर पाते हैं.

आपका दिल हर समय काम करता है:

दबाओ—खोलो दबाओ—खोलो दबाओ—खोलो

आपके शरीर का कोई और अंग दिल जितनी मेहनत नहीं करता है.

आपके हाथ मजबूत हैं, लेकिन वो आपके दिल जितना मजबूत नहीं हैं.

इसे आज़माएँ:



अपना हाथ खोलें. फिर मुट्ठी बंद करें.

फिर खोलें. फिर मुट्ठी बंद करें.

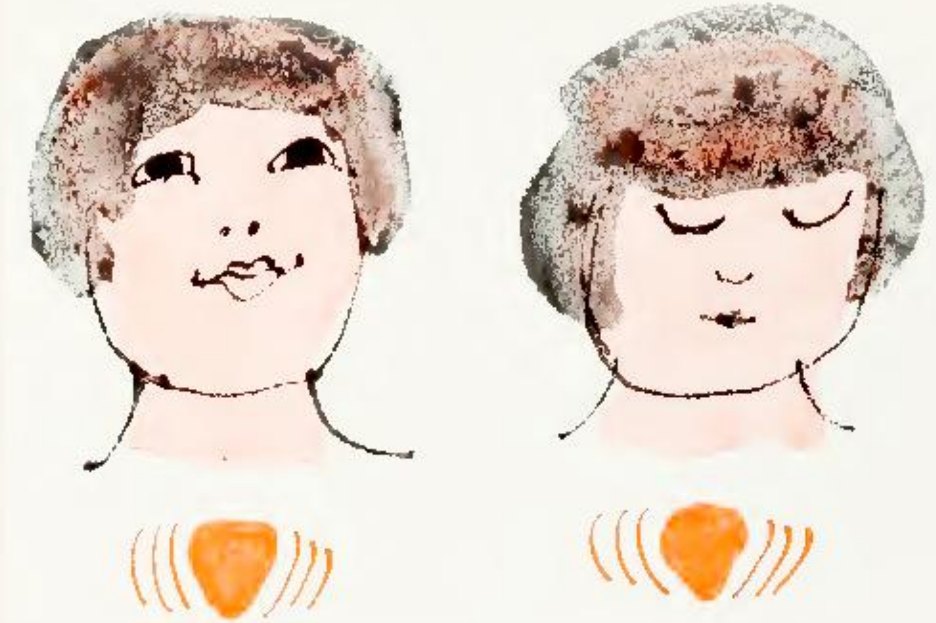
आप ऐसा कब तक करते रह सकते हैं?

आपका हाथ बहुत जल्द ही थक जाएगा?

आपका दिल कभी थकता नहीं है?

हर धड़कन के बाद आपका दिल थोड़ा आराम करता है.

लेकिन वो धड़कना बंद नहीं करता.



जब आप जागते हैं        जब आप सो रहे होते हैं

तो भी आपका दिल

धड़कता है—धड़कता है—धड़कता है—धड़कता है.

आपका दिल आपके शरीर में लगातार रक्त को प्रवाहित करता रहता है.

